

Ingrédients pour 10 bouchées

Ingédient	Quantité
Farine de blé	50 g
Levure chimique	2 g
Oeufs	2
Parmesan	30 g
Feuilles d'ail des ours	30 g
Poudre d'amande	30 g
Huile d'olive	3 cl (extra vierge)

Préparation

1. Battre les blancs d'œufs en neige.

2. Préchauffer le four à 175°C.

3. Réduire le parmesan en poudre. Hacher l'ail des ours.

4. Mixer le parmesan, l'ail des ours avec la poudre d'amande et l'huile d'olive. Continuer de mixer en ajoutant la farine, la levure et les jaunes d'œufs.

5. Prélever 2 c à s de blancs d'œufs battus en neige et mélanger rapidement à l'appareil précédent.

6. Incorporer le reste des blancs d'œuf en soulevant la pâte à l'aide d'une maryse.

7. Remplir de petits moules.

Bouchées à l'ail des ours - révision 0

<https://cuisinesauvage.org/recipe/bouchees-a-l-ail-ours/>

8. Enfourner pour 12 minutes.

9. Démouler et servir.